

## No.2419 高妻山・黒姫山（悪天候により中止）

平成 26 年 6 月 22 日（日） くもり時々雨

参加者：浅田 佐々木 右田（記）



高妻山・黒姫山の例会が天候の悪化で中止になり、佐々木さんの提案で難波のインドアクライミングに行くことに。11時に高島屋の前で待ち合わせ、よしもとビルの3・4階にあるクライミングジム「グラビティリサーチなんば」へ。ここは初回だけ1,500円で登録すれば、次回からは2,100円で一日中遊べる。途中食事に出るのもOKなので、天気の良い日はお勧めだ。でも皆さん同じ考えのようでこの日は午後から非常に混雑していた。

ザイルを使わないボルダーエリア、ザイルを使うリードエリア及びトップロープエリアの3つのエリアに分かれている。登録を済ませ、利用説明を受けて、その後、初心者講習会を受ける。まず、ハーネスを着けてトップロープの一番易しいルートを経験。その後、ボルダーゾーンでルール説明を受け、実際に登ってみる。結構、バランスが難しい。講習会が終わったので、佐々木さんとトップロープゾーンでグレードを変えて4,5本登る。少しグレードが上がるだけで結構難しくなる。この後、浅田さんの指導のもと、さらに難しいコースに挑戦する。途中まではなんとか行けるものの核心部？で詰まってしまう。最後は握力がなくなり、ザイルに宙吊り状態。さらに、ハンクしている壁にも挑戦させてもらったが、勿論こちらも敗退。結構くやしいものがある。握力も限界になってきたので17時頃、佐々木さんと先に帰ることに。今日の反省点はもっと上半身の筋力強化をしないとイケないということ。家に帰って昔の山の本の切り抜きを見返していたら、こんな下りが。「装備、ウェア類の研究は比較的熱心なのに、頭で必要とわかっている体力トレーニングは無視される傾向にある。」初心に帰って山に向かう真摯な気持ちが必要だと感じた一日でした。



佐々木さん、浅田さん、ご指導ありがとうございました。次の機会があればまたよろしく願います。それまでに基礎体力をつけて、今日登れなかったルートをクリアしたいと思います。